給食だより　令和６年度　８月号　同胞保育園

梅雨も明け、真夏の陽ざしが照りつける毎日です。暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。熱中症は、夏の強い日差しの下だけではなく、室内でもおこることもあります。子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いです。水分補給は、子どもが欲しがるときだけでなく、運動後や入浴前後、汗をかいたときなどいつも以上に心がけましょう。また、汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に取り入れましょう。

給食アンケートのご協力ありがとうございました。暑い夏にスパイシーな『タンドリーチキン』のレシピをご紹介します。

＜分量＞　4～5人分
鶏肉　360g
カレー粉　1～2g
プレーンヨーグルト　36g
ケチャップ　50g
生姜・にんにく　適量
サラダ油　適量

＜作り方＞
鶏肉を調味料につけて、フライパンで焼く。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

Let's Cooking

今年度初めてのクッキング♪♪

～こすもす組～　7/19　手巻き寿司と焼きドーナツを作りました！

～さくら組～　7/22　カレーライスを作りました！

おしらせ

・8月9日は、お誕生会のため白ご飯はいりません。
・8月14日、15日は「愛情弁当」となっております。ご家庭で調理したお弁当の持参をお願いいたします。ご協力ありがとうございます。

		昼　　食	午後のおやつ
1	木	白身魚のごま照り焼き　きんぴらごぼう しろみさかな　ごぼう　にんじん　れんこん　こんにゃく　いんげん　ちくわ 味噌汁 かぼちゃ　あつあげ　にんじん　ねぎ	牛乳 お野菜おやき
2	金	豚肉と冬瓜の煮物 ぶたにく　とうがん　にんじん　あつあげ　しらたき　ごぼう　しいたけ　インゲン すまし汁 とうふ　だいこん　たまねぎ　おくら	牛乳 ★すいかのフルーツポンチ
3	土	わかめうどん わかめ　たまご　にんじん　たまねぎ　さつまあげ　ねぎ 青菜の和え物 ほうれんそう　こまつな　にんじん　もやし　ちくわ	麦茶 ガリガリくん （未満児は サイダーゼリー）
5	月	シーフードカレー ｴﾋﾞ　ｲｶ　ﾂﾅ　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ お野菜いっぱいサラダ ｷｬﾍﾞﾂ　ﾊﾑ　にんじん　きゅうり　ﾚﾀｽ　ｺｰﾝ	牛乳 ★麩ラスク
6	火	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　オクラのおかか和え とりにく　ｵｸﾗ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ささみ かきたま汁 たまご　とうふ　しいたけ　だいこん　ほうれんそう	牛乳 ★人参ケーキ
7	水	トンカツ　キャベツのサラダ トンカツ　レタス　きゅうり　ツナ　キャベツ　ブロッコリー　トマト なめこ汁 とうふ　たまねぎ　なめこ　わかめ	牛乳 ★青空ゼリー
8	木	ポークチャップ　もやしの三杯酢和え ぶたにく　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　にんじん　ﾂﾅ　ｺｰﾝ　きゅうり コンソメスープ たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん　ウインナー	牛乳 ココアワッフル
9	金	お誕生会 炊込み親子ご飯　魚の香味焼き　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ サラダそうめん　味噌汁　果物	牛乳 ケーキ
10	土	焼きそば めん　ぶたにく　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ﾋﾟｰﾏﾝ 味噌汁 じゃがいも　あつあげ　だいこんば	麦茶 ★おにぎり
13	火	パン給食	牛乳 パイン せんべい
14	水	愛情弁当	牛乳 ミニたい焼き
15	木	愛情弁当	牛乳 豆乳プリンタルト
16	金	白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　野菜のごまﾏﾖ和え しろみさかな　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　かにかま　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ すまし汁 とうふ　だいこん　だいこんば　おつゆふ	麦茶 ★なめらかフルーツヨーグルト
17	土	野菜ラーメン めん　ぶたにく　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　にんじん　きくらげ　ｺｰﾝ　ねぎ 焼き餃子 ぎょうざ	牛乳 南瓜プリン ビスケット
19	月	ハヤシライス ぎゅうにく　ぶたにく　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝ 枝豆サラダ えだまめ　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　かにかま	牛乳 シュークリーム （未満児は ﾌﾟﾁｼｭｰｸﾘｰﾑ）
20	火	ハンバーグ　もやしのナムル ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ　ハム わかめスープ わかめ　たまねぎ　しめじ　ﾍﾞｰｺﾝ　にんじん	牛乳 スイカ しっとりクッキー
21	水	鯖の蒲焼風　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾂﾅ和え さば　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ﾂﾅ　ｺｰﾝ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 豚汁 ぶたにく　にんじん　だいこん　さといも　こんにゃく　ねぎ	牛乳 もみじまんじゅう
22	木	酢鶏 とりにく　じゃがいも　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　たまねぎ　たけのこ 春雨スープ はるさめ　たまねぎ　にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 ★じゃこトースト
23	金	チンジャオロース ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　たけのこ　じゃがいも　にんじん にらたまスープ たまご　たまねぎ　とうふ　にら	牛乳 ★ぶどうゼリー
24	土	なすミートスパゲティ めん　ぎゅうにく　ぶたにく　なす　たまねぎ　にんじん　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾁｰｽﾞ ポパイスープ たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　ウインナー	牛乳 ゼリー ビスコ
26	月	豚玉丼 ぶたにく　かまぼこ　たまご　たまねぎ　にんじん　しいたけ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 春雨のゴマドレサラダ はるさめ　にんじん　きゅうり　コーン　かにかま	牛乳 ★チーズ蒸しパン
27	火	豆腐のふんわり天　青菜のお浸し とうふ　ほうれんそう　こまつな　にんじん　もやし　ｺｰﾝ　ささみ のっぺい汁 とりにく　ごぼう　とうがん　さといも　うすあげ　こんにゃく　ねぎ	牛乳 ★ジャムサンド
28	水	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　たまねぎ　にんじん　ねぎ　あつあげ マカロニサラダ マカロニ　にんじん　きゅうり　ツナ　チーズ　レタス	牛乳 バナナ おからかりんとう
29	木	筑前煮 とりにく　とうがん　にんじん　あつあげ　たけのこ　ごぼう　しいたけ　いんげん そうめんの味噌汁 そうめん　えのき　なす　ねぎ	牛乳 ★マカロニきな粉
30	金	鶏肉の唐揚げ　キャベツの磯辺和え とりにく　ｷｬﾍﾞﾂ　ｶﾆｶﾏ　もやし　ｺｰﾝ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ すまし汁 おつゆふ　しめじ　にんじん　ねぎ	麦茶 ★いちごヨーグルト
31	土	けんちんうどん うどん　とりにく　とうふ　うすあげ　だいこん　にんじん　しいたけ　ねぎ がね天 さつまいも　かぼちゃ　ごぼう　にんじん	麦茶 アイスクリーム （未満児は 豆乳ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ）